

最近韓国で話題の美容と健康に良い食品は？

国際交流員 金雅英 キム ア ヨン

皆さん、こんにちは！年末年始はついつい食べ過ぎてしまい、太りがちですね。今回は、正月太りをなかったことのできるかもしれない、韓国で話題の食品をご紹介します。

韓国人が大好きな美容とダイエット、さらに健康にも良いということで、今韓国のテレビ放送などでも紹介されているのが「カラマンシー」です。カラマンシーはフィリピンで人気のある、シークワサーに似た柑橘類の果実で、酸味が強くさっぱりとした味が特徴です。

「奇跡の果実」と言われているカラマンシーには、レモンの30倍ものビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復やストレス緩和にも良い栄養素で、シミやくすみの予防やコラーゲンの合成、免疫力を高めて風邪を引きにくくする効果もあります。

また、ビタミンPとも呼ばれるヘスペリジン成分は、ビタミンCの消費を抑制するだけでなく、中性脂肪の原料となる脂肪酸を燃焼させ、中性脂肪やコレステロール値を改善するため、血管の健康にも良く、動脈硬化や脂肪肝などの生活習慣病の予防につながります。

カラマンシーの果実は、主に飲み物や食品に香りをつけるために使われます。韓国では、果汁の原液や果汁パウダー、果実酢、ジュース、こんにやくゼリーなど、カラマンシーを使ったいろんな種類の食品が販売されており、スーパーやコンビニなどで手軽に買えるほど人気があります。最近は果汁を焼酎に割って飲む「カラマンシー酎ハイ」が流行っています。

人権標語

それぞれの  
よさを知ること  
おも  
思ふこと

太宰府東中学校3年 あべ めぐみ 安部 萌さん



季節の生け花

太宰府市華道連盟

おがみ 尾上 れい子 (筑紫野市) 小原流

花材 うめもどき、若松、コチア、デンファレ

お詫びと訂正

広報ださいふ12月号「季節の生け花」の流派に誤りがありました。正しくは「草月流」です。お詫びして訂正します。

つれづれ

太宰府短歌会

のきたに甘くなれよとつるしたる  
洪柿すこし熟してきたり  
三糸台 木下 利孝  
弥生人の生活聞こえる吉野ケ里  
宇宙旅行も近いというに  
五条 大穂 聡子  
気分悪くかんでをれば気付かずに  
わが一行が行つてしまひぬ  
福岡市 竹森 祐彦

飛梅句会

一輪の帰り花美し万よりも  
石坂 門谷 とも  
宝満山の巖に影置く冬日和  
大佐野台 金丸 恵子  
逃げやすき日差しをとどめ帰り花  
高雄台 川路 泰子

都久志てんじん句会

陽だまりに孕寿の母や木守り柿  
福岡市 宮津 英里子  
青空のマントを羽織り鳥渡る  
筑紫野市 前田 蘭  
神々も香につつまれし菊日和  
筑紫野市 西村 悦夫

太宰府俳句会

野に生くる鶏頭の紅のするどかり  
ひんやりと秋の風わたる午後  
筑紫野市 工藤 不二子  
秋の田に小鷲はひよいと羽ひろげ  
すかせて見せる羽の骨格  
筑紫野市 渡辺 保子

宝満句会

野菊咲く生家に父母の気配あり  
大佐野 鈴木 和子  
散歩道ふと振り返る帰り花  
筑紫野市 大瀬戸 洋子

太宰府川柳倶楽部

秋惜しむ人を招きて満たされず  
湯の谷西 矢野 杏子  
甘皮を剥かれネイルを冬うらら  
筑紫野市 貞金 志帆

じぶじぶと変哲もなく大根煮る  
園分 松尾 満子  
大根と魚のポワレ赤ワイン  
湯の谷 脇山 郡司  
気合込め引けばひよつこり大根  
桜町 古賀 恭子  
豊かなる波ん場の暮し干大根  
筑紫野市 宮田 良子  
農の道極めし友の大根かな  
小都市 宮原 勝彦

吟行の礎石野全開野菊晴  
青葉台 平野 香  
紅葉散る枯山水の波の上  
筑紫野市 羽野 喜久代  
参道に色どり添へて菊日和  
大野城市 福岡 とみ子  
リハビリの百歩かなひし冬日向  
高雄台 荒島 由美子  
宮裏に芭蕉句碑あり薄紅葉  
長浦台 徳賀 美智子

善良な市民と自負し生きている  
園分 岸本 しずえ  
糠床を宝のように守る老母  
水城ヶ丘 植村 克志  
合格に半音上がるママの声  
筑紫野市 吉田 敬子  
老婆心苦言を呈し煙たがれ  
春日市 大塚 茂  
結ばれた喜び顔にあふれ出る  
大野城市 高原 正和